

# Trainingsplan

# #fitXund Sommerchallenge 6 - 1 - Hampelmänner

Ziel	Performance verbessern		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			



Übungen	Datum	/	/	/	/
---------	-------	---	---	---	---

<b>1. Hampelmänner</b>		<b>Herz-Kreislauf-System</b>			
	Dauer	00:02:00			
	Distanz	0			
	Speed	0			
	Kcal				
	Notiz				

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Halte die Arme neben dem Körper. Mache Seitwärtssprünge über den Ball. Hebe die Arme seitwärts. Bewege Arme und Beine gemeinsam.

<b>3. Bergsteiger</b>		<b>Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln</b>			
-----------------------	--	---	--	--	--

	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Gehe in die Liegestützposition. Mache Wechselsprünge.

<b>5. Arm raise prone position</b>		<b>Schultern, hinten</b>			
------------------------------------	--	--------------------------	--	--	--

	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Leg dich flach auf den Boden. Hebe die Arme.

Übungen	Datum	/	/	/	/
---------	-------	---	---	---	---

<b>2. Sumo-Kniebeuge mit Armheben</b>		<b>Quadrizeps</b>			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Senke deinen Körper ab, bis dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Hebe die Arme. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper.

<b>4. Rückenstreckung und -drehung</b>		<b>Unterer Rücken, Schräge Bauchmuskeln</b>			
--	--	---	--	--	--

	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Stütze deinen Kopf mit den Händen. Bewege den Oberkörper aufwärts. Drehe den Oberkörper von links nach rechts.